

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель технического директора
ГК «Автоград»

 И.А. Покрышкин


 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко

 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОПЦ.05 Физическая культура

профессия: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Тюмень 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 г. № 1581.

Рассмотрена на заседании ПЦК

протокол № 9 от «22» апреля 2020 г.

Председатель ПЦК  /С.В. Гудкова/

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОПЦ.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Учебная дисциплина ОП.05 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 1 – ОК 11

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК 11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	52
в том числе:	
теоретическое обучение	44
практические занятия	44
Самостоятельная учебная работа (всего)	4
Консультации	4
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОПЦ.05. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и форм организации деятельности обучающихся (все занятия практические)		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	
Раздел 1.	Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Скоростная подготовка. Техника безопасности	Содержание учебного материала		2	
	1.1.1	Беговые упражнения		OK1-OK11
	1.1.2	бег 100м.		OK1-OK11
	1.1.3	челночный бег 4x9 м.		OK1-OK11
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		2	
	1.2.1	Бег с изменением направления движения		OK1-OK11
	1.2.2	Бег с преодолением простейших препятствий		OK1-OK11
	1.2.3	Бег 500 м. (дев), 1000м. (юн) Контрольный норматив		OK1-OK11
Тема 1.3. Силовая подготовка	Содержание учебного материала		4	
	1.3.1.	Подтягивание		OK1-OK11
	1.3.2	Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой		OK1-OK11
	1.3.3	Сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)		OK1-OK11
Тема 1.4. Профессионально-прикладная подготовка	Содержание учебного материала		4	
	1.4.1	Преодоление полосы препятствий		OK1-OK11
	1.4.2	Бег по пересечённой местности		OK1-OK11
	1.4.3	Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики		OK1-OK11
Раздел 2.	Волейбол		10	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала		2	
	2.1.1	Верхняя, нижняя, прямая подачи. Контрольный норматив		OK1-OK11
	2.1.2	Нападающий удар		OK1-OK11

Тема 2.2. Техника игры в защите	Содержание учебного материала		2	
	2.2.1	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Подстраховка.		OK1-OK11
	2.2.2	Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны		OK1-OK11
	2.2.3	Приём мяча после подачи		OK1-OK11
	2.2.4	Блокирование		OK1-OK11
Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра. Тактика игры	Содержание учебного материала		6	
	2.3.1	Упражнения по технике и тактике		OK1-OK11
	2.3.2	Командные тактические действия в нападении		OK1-OK11
	2.3.3	Тактические действия в защите		OK1-OK11
	2.3.5	Правила игры в волейбол, судейство		OK1-OK11
	2.3.6	Учебно-тренировочная игра		OK1-OK11
Раздел 3.	Баскетбол		10	
Тема 3.1. Техника игры нападения и техника защиты	Содержание учебного материала		6	
	3.1.1	Техника игры нападения и защиты		OK1-OK11
	3.1.2	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом		OK1-OK11
	3.1.3	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва		OK1-OK11
	3.1.4	Контрольный норматив. Штрафной бросок		OK1-OK11
Тема 3.2. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала		4	
	3.2.1.	Учебно-тренировочная игра		OK1-OK11
	3.2.2.	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников		OK1-OK11
Раздел 4.	Гимнастика		12	
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Содержание учебного материала		2	
	4.1.1	Упражнения с гантелями		OK1-OK11
	4.1.2	Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса)		OK1-OK11
	4.1.3	Статические упражнения.		OK1-OK11
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала		4	
	4.2.1	Рывок гири 16кг. Толчок гири по длинному и короткому циклу		OK1-OK11
Тема 4.3. Комплексное	Содержание учебного материала		4	
	4.4.1	Упражнения для брюшного пресса. Поднимание туловища из положения		OK1-OK11

развитие мышц		лёжа на полу, руки за головой.		
	4.4.2	Упражнения на гибкость, растяжка.		OK1-OK11
	4.4.3	Акробатические упражнения: длинный кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на голове и руках		OK1-OK11
Дифференцированный зачет			2	
Самостоятельная работа: презентации, рефераты по правилам игры в волейбол, баскетбол, общефизическая подготовка, подготовка к сдаче норм ГТО			4	OK1-OK11
			Обязательная нагрузка	46
			Консультации	4
			Самостоятельная работа	4
			Всего	52

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный и тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, спортивный инвентарь и оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
 - рабочее место преподавателя;
 - учебно-методический комплекс по дисциплине;
 - беговая дорожка ;
 - велоэргометр;
 - снаряд лыжника;
 - массажёр;
 - скамья для пресса;
 - скамья для жима;
 - скамья скотта;
 - снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
 - гири;
 - гантели;
 - мячи волейбольные;
 - мячи баскетбольные;
 - мячи футбольные;
 - ворота футбольные;
 - щиты баскетбольные;
 - сетка волейбольная с антеннами;
 - ракетки для игры в бадминтон;
 - гимнастические коврики;
 - скакалки;
 - секундомеры;
 - мячи для тенниса;
 - информационные стенды;
 - гимнастическая перекладина;
 - шведская стенка;
 - гранаты для метания 500 гр.(дев),700 гр.(юн)
 - лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы предусмотрен перечень печатных изданий, электронных изданий, дополнительной литературы.

3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.

Дополнительные источники

2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие – М., 2015.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.;

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

4. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб. для ОУ. — М.: Просвещение, 2012. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
5. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru / press />
7. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
8. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
9. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
10. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>
11. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
12. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
13. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

13.2.2. Дополнительные источники:

14. Андрухина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013.
15. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (25), 2012 (10), 2011 (1)
16. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
17. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
18. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
19. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
20. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
Умения:		
Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Тест 1.1-1.11; 2.1-2.5; 3.1-3.4. Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической	Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики

	<p>деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы.</p> <p>Сдаёт нормы ГТО.</p>
<p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы и тесты: 1.1-1.11; 2.1-2.5; 3.1-3.4.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p>	<p>Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью.</p> <p>Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний и для улучшения спортивной формы.</p>
<p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы и тесты: 1.1-1.11; 2.1-2.5; 3.1-3.4.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>Подбирает, составляет и выполняет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Сдаёт нормативы ГТО.</p> <p>Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья</p>
Знания:		
<p>Знает о роли физической культуры в общекультурном,</p>	<p>Тест 2.1.-2.4</p> <p>Экспертная оценка,</p>	<p>Извлекает первичную информацию и</p>

<p>профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности. Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.</p>
<p>Знает основы здорового образа жизни</p>	<p>Выполнение тестов 2.1.-2.4 Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление</p>	<p>Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью. Контролирует нагрузку по ЧСС. Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.</p>

		сильных/слабых компетенций студента	
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности			
Средства профилактики перенапряжения			
Знает основы здорового образа жизни	Выполнение тестов 2.1.-2.4 Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью. Контролирует нагрузку по ЧСС. Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.	
Результаты обучения (развитие общих компетенций)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов	
Шифр	Наименование		
ОК 1	Выбирает способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Тесты: 2.1-2.5; 3.1-3.4 Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности	Выполняет тесты: 2.1-2.5; 3.1-3.4 Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО.

			Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы и тесты: 3.1-3.4.; 1.1.-1.12. Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Выполняет контрольные нормативы и тесты: 3.1-3.4.; 1.1.-1.12. Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Тесты: 3.1-3.4. Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Выполняет тесты: 3.1-3.4. Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию

			своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Тесты и контрольные нормативы: 1.1-1.12; 3.1-3.4. Качественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности.	Выполняет тесты и контрольные нормативы: 1.1-1.12; 3.1-3.4. Работает в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста	Тесты: 2.1-2.5 Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений	Выполняет тесты: 2.1-2.5 Понимает термины по спортивной тематике и их использование. Практическая работа – направлена на оценку практических навыков. Выступает с презентацией
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Контрольные нормативы: 1-11 Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Выполняет контрольные нормативы: 1-11 Находит контакты с товарищами и преподавателем. Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Посещает систематически занятия;
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в	Метод обобщения независимых характеристик – направлен на оценку данных, полученных в результате наблюдения	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе.

	чрезвычайных ситуациях.	за деятельностью студента в различных ситуациях.	Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участствует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Деловая характеристика направлена на оценку и фиксацию достигнутого уровня общих компетенций. Анализ достижений – направлен на анализ результатов деятельности за определенный период, выявления зоны ближайшего развития студента.	Сдаёт нормы ГТО. Посещает спортивные секции и кружки Делает утреннюю зарядку. Занимается самостоятельно оздоровительной физкультурой. Выполняет комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем.
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Качественная оценка – направлена на оценку уровня общих компетенций по таким параметрам как уровень сложности решаемых задач, отбор методов решения задач, соотнесение идеального и реального конечного результата деятельности.	Делает самоанализ выполненных действий и устраняет ошибки. Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для самосовершенствования.
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности. Понимает термины по спортивной тематике и их использование.

<p>ОК 11.</p>	<p>Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере</p>	<p>Взаимооценка, направленная на оценку общих компетенций. тесты: 2.1-2.5; 3.1.</p>	<p>Выполняет тесты: 2.1-2.5; 3.1. Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО.</p>
----------------------	--	---	---

